

Как выбрать правильную детскую обувь



У малышей еще не полностью сформированы нервные окончания ног, а сами они еще не могут понять и вовремя объяснить родителям, что ботиночки им стали малы и что это их беспокоит. Именно поэтому в первые годы жизни необходимо регулярно измерять ноги ребенка 1 раз в три месяца, чтобы убедиться, что размер обуви, которую он носит, подобран верно. Правильно подобранная по длине и ширине обувь нигде не давит и не жмет.

Еще очень важно, чтобы в обуви было достаточно пространства для пальцев. Между большим пальцем ноги и внутренней поверхностью обуви должно быть расстояние 15 мм. Это пространство дает возможность стопе удлиняться при шаге и сохраняет место для роста ноги. В этом случае пальцы ног не будут подгибаться, и вероятность развития деформации стопы будет сведена к минимуму.

Выньте стельку обуви и поставьте на нее ногу ребенка. Если 15 мм дополнительной длины в носочной части закрыты ногой - обувь мала.

Если от кончика большого пальца до стенки внутренней части носка обуви больше 15мм - обувь велика.

Если обувь сидит слишком свободно в пятке и подъеме, не плотно обхватывает ногу — обувь слишком широка. Это вредно для ноги, так как она будет в постоянном напряжении, стараясь удержаться в ботинке.

Слишком большой ботинок недостаточно поддерживает и фиксирует ножку ребенка, тогда как слишком маленький сжимает стопу, деформируя ее, и препятствует росту.

Проверьте перед покупкой детской обуви

Подошва. Основное правило такое: чем меньше ребенок, тем более тонкой и гибкой должна быть подошва. Покупая ботиночки, не забывайте проверить гибкость подошвы. Избегайте жестких ботиночек для малыша.

Если подошву трудно согнуть вам, то детской ножке это сделать еще сложнее. Когда подошва жесткая, ребенок может споткнуться при ходьбе и упасть.



Задник. Необходимо чтобы задник был достаточно твердым и мог хорошо фиксировать голеностопный сустав. Это дает возможность мускулам детских ножек хорошо работать.

Верхняя и боковые части ботинка. Они должны легко собираться в складки, когда малыш делает шаг. В противном случае ножка ребенка не сможет легко сгибаться внутри ботиночка при ходьбе.

Кроме того, надо периодически проверять состояние обуви Вашего малыша. Если подошва истирается неравномерно и ботинок деформирован от неправильной постановки ног при ходьбе, необходимо обратиться к врачу.

Каблук. Даже самые первые ботиночки малыша, в которых он только начнет ходить, должны быть с небольшим каблучком, чтобы предотвратить заваливание малыша назад.

Простые советы.

Известно, что первые шесть лет жизни малыша очень важны для развития ножек. Лучше всего, чтобы в эти годы ребенок как можно больше ходил босиком по морскому песку или мягкому лесному мху. Это обеспечит наилучшие условия для развития костей и мускулов стопы. При этом ноги получают именно те упражнения, в которых они нуждаются.

Но сожалению, эти естественные условия сейчас труднодостижимы, а современные условия жизни часто не безопасны для босых ног. Это не означает, что дети должны носить обувь 12 часов в сутки. Ходьба босиком по любой поверхности и в любой ситуации, когда это безопасно, дает костям и мышцам необходимые нагрузки, которые важны для здорового развития ног.

Первая обувь не должна мешать малышу и ограничивать его движения. Нога должна чувствовать себя абсолютно свободной.

Обязательно каждые три месяца измеряйте своему ребенку размер ножки.

Все ноги, конечно, индивидуальны. У некоторых детей широкие стопы, у других - узкие. Своды стопы у одних высокие, у других - низкие. Часто наблюдается разница в размере между правой и левой ногой. Эта разница может вполне варьироваться от половины размера и больше, поэтому при покупке обуви рекомендуется примерять обувь на обе ноги.

Почему не стоит носить обувь, в которой уже ходили другие дети. Обувь изнашивается индивидуально, отражая особенности строения

ног своего владельца. Даже если размер тот же самый, обувь имеет форму износа, которая не подходит для следующего владельца, что может привести к некоторым мышечным расстройствам.

Ноги ребенка потеют во время жары, при этом из них выделяется более 100 мл пота в день. Важно, чтобы обувь ребенка давала возможность ногам «дышать», позволяя избежать грибковых заболеваний кожи. В жару нога может слегка распухнуть, поэтому особенно важно, чтобы обувь была правильной формы.

Не подходящие по размеру носки могут нанести существенный вред. Слишком тесные, они сжимают ногу и придают ей неестественную форму. Слишком свободные они могут сбиться в комок, создавая давление на разные части стопы.

Надеемся, что наши советы и рекомендации позволили вам больше узнать о детских ногах, о детской обуви и в дальнейшем помогут выбрать обувь, наилучшим образом подходящую Вашему ребенку.

Как правильно подобрать обувь ребенку.

Как определить размер ноги ребенка.

Подбор обуви дело крайне ответственное. Чтобы подобрать обувь необходимо правильно определить размер стопы ребенка. Следует учитывать, что размер стопы при нагрузке увеличивается, как в длину, так и в ширину. Измерять размер стопы нужно только у стоящего ребенка.

Поставьте малыша на лист бумаги. Очертите стопу карандашом или фломастером, установленным перпендикулярно к полу, начиная от середины пятки по внутреннему контуру до конца большого пальца, затем по наружному контуру до той же точки. Размер стопы определяется, ее длиной от крайней точки на пятке до кончика большого пальца, с округлением в большую сторону до величины, кратной 0,5 см. То есть например: если длина измеренного абриса ноги 25.2 см, то округляем до 25.5 см. Размерам в метрической системе соответствуют размеры в штихмассовой системе, которые и указаны на обуви.

О пространстве в обуви перед пальчиками.

Так как у малышей не полностью сформированы нервные окончания ног, то сами они еще не могут понять и вовремя объяснить родителям, что ботиночки им стали малы и что это их беспокоит. Очень важно, чтобы в детской обуви было достаточно пространства для пальцев. Между большим пальцем ноги и внутренней поверхностью обуви должно быть расстояние 15 мм. Это пространство дает возможность стопе удлиняться при шаге и оставляет место для роста ноги. В этом случае пальцы ног не будут подгибаться, и вероятность развития деформации стопы будет сведена к минимуму. Эти дополнительные 15 мм дают возможности:

при ходьбе стопа удлиняется приблизительно на 7мм - 8 мм дают возможность ноге расти.

Как самим определить подходит ли размер обуви малышу?

Выньте стельку из обуви и поставьте на нее ногу ребенка. Если 15 мм дополнительной длины в носочной части закрыты ногой — обувь мала. Если

от кончика большого пальца до стенки внутренней части носка обувь больше 15 мм — обувь велика.

О признаках того, что обувь ребенку мала

1. Осмотрите ножки ребенка. Если Вы видите подогнутые пальцы, мозоли, красные потертости и отметины на ноге, то это означает, что малыш вырос из обуви.

2. Помните о пространстве перед пальцами. Попробуйте нажать на носок обуви, нащупав кончик его пальцев. Расстояние между большим пальцем и краем ботинка должно составлять около 15 мм.

3. Обследуйте верх обуви. Если кожа на верхней части ботинка будет туго натянута - обувь мала. В то время как между язычком и ногой ребенка должен свободно проходить небольшой кусок ткани.

4. Осмотрите задник. Если задняя часть обуви слегка наплывает на каблук с внешней или внутренней стороны, то это означает, что вашему ребенку нужна обувь большего размера.